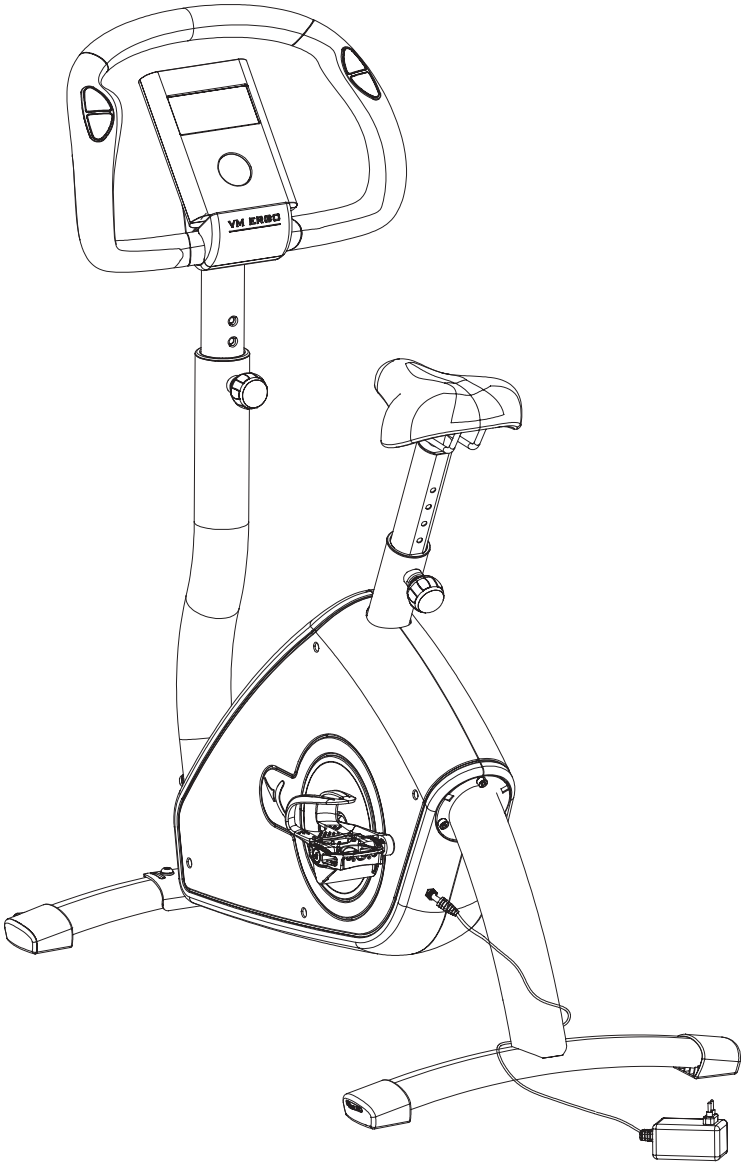
VM ERGO

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

VM ERGO

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

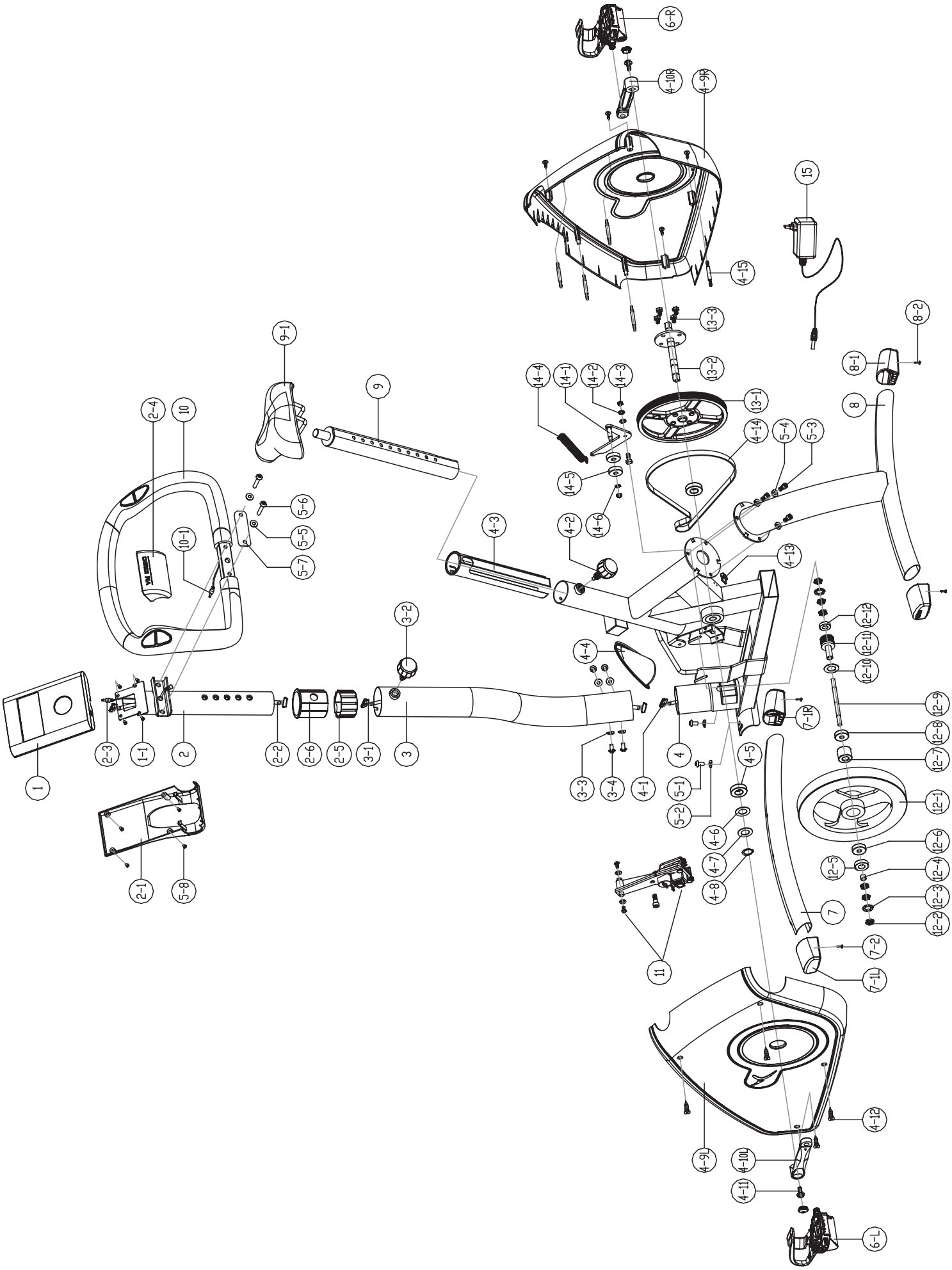
DOMYOS

decathlon creation©

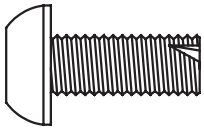
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

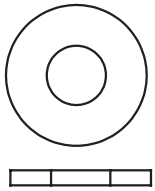
Réf. pack : 425.501 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品


1
2-3
1-1
2
2-2
2-6
2-5
3-1
3
3-3
3-4
4-1
4
5-1
5-2
4-5
4-6
4-7
4-8
11
2-1
5-8
2-4
10
10-1
5-6
5-5
5-7
9-1
9
4-3
3-2
4-4
4-2
14-6
14-5
14-4
14-1
14-2
14-3
13-1
4-14
5-4
5-3
4-13
13-3
13-2
6-R
4-10R
4-9R
4-15
15
8-2
8-1
8
7-1R
12-12
12-11
12-10
12-9
12-8
12-7
12-1
12-6
12-5
12-4
12-3
12-2
7
7-2
7-1L
4-12
4-9L
4-10L
4-11
6-L

A



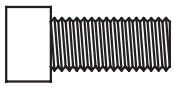
M8 x P1.25 x 20L



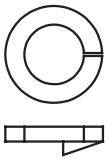
Ø19 xØ8 x 2T

X 2

B



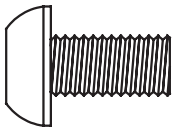
M8 x 16L



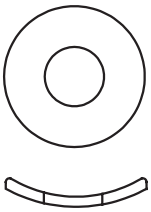
Ø8

X 3

D



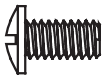
M8 x 16L



Ø19 x Ø8 x 2T

X 4

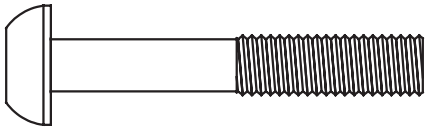
E



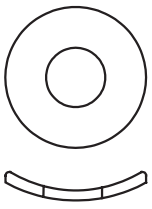
M5 x 10L

X 4

F



M8 x 50L



Ø19 x Ø8 x 2T

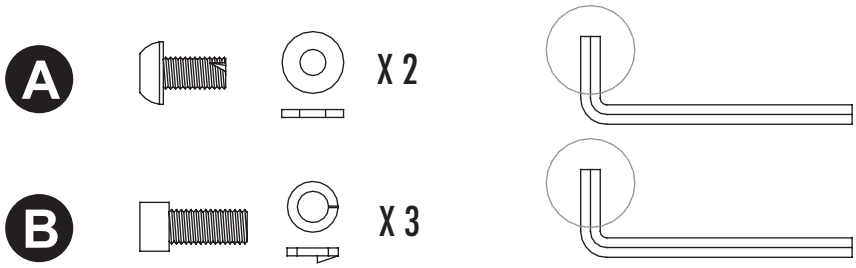
X 2

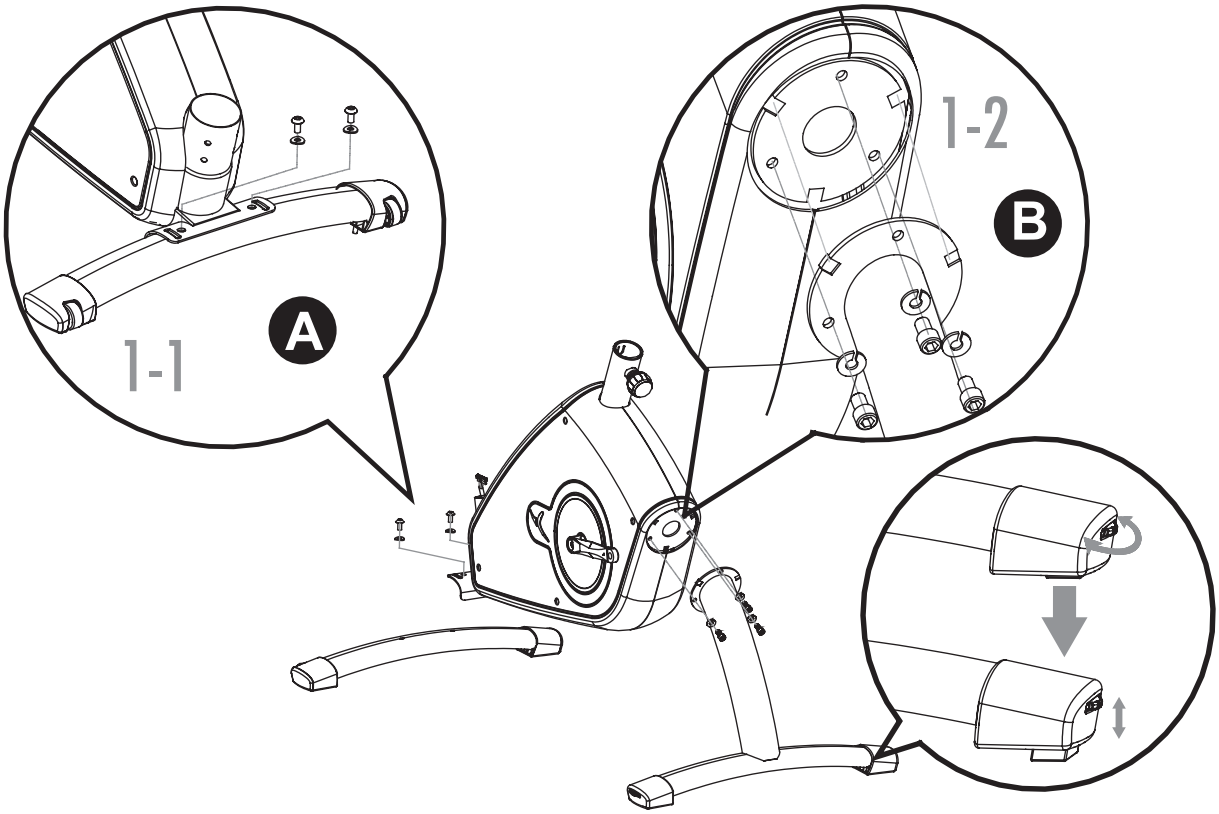
G

M5 x 12L

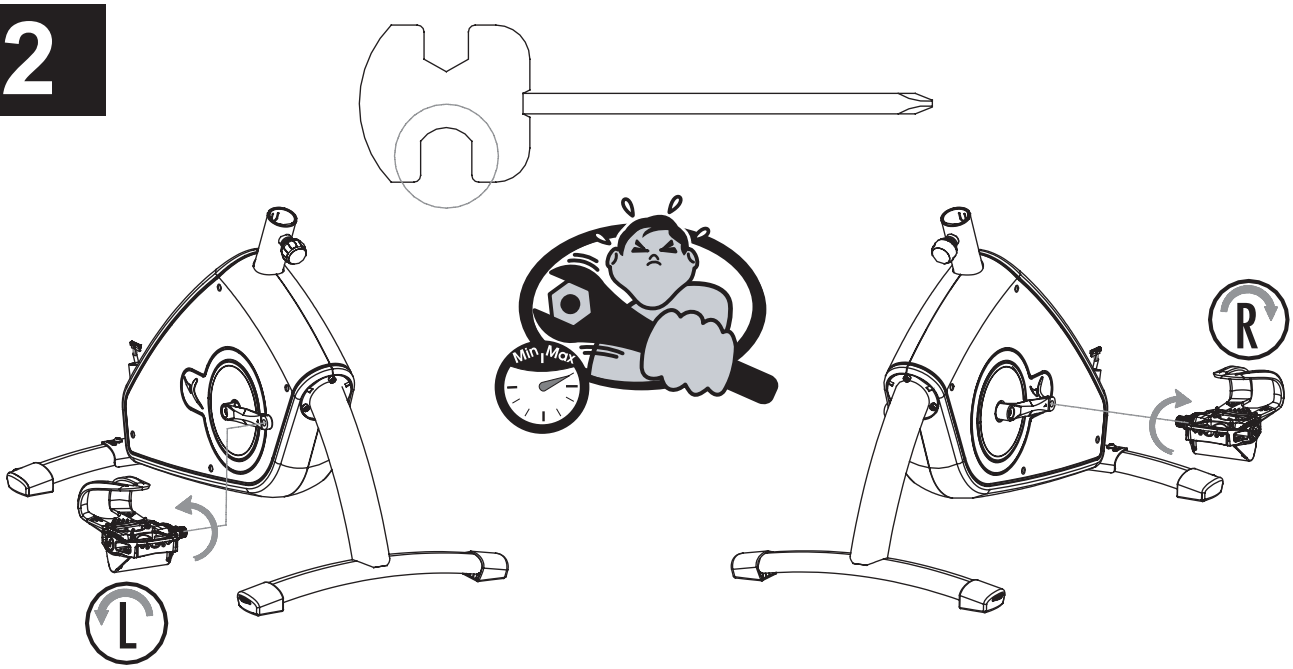
X 4

1

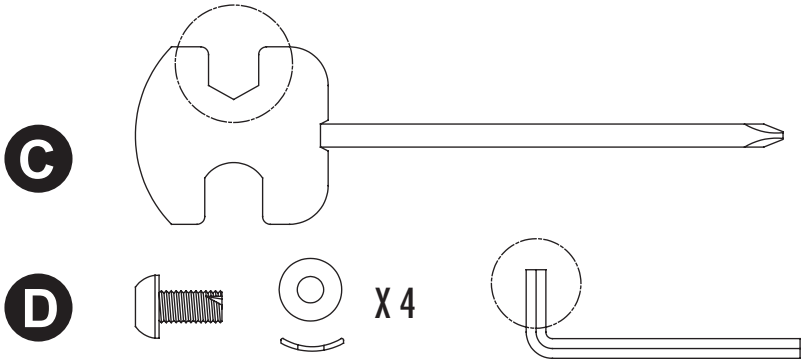


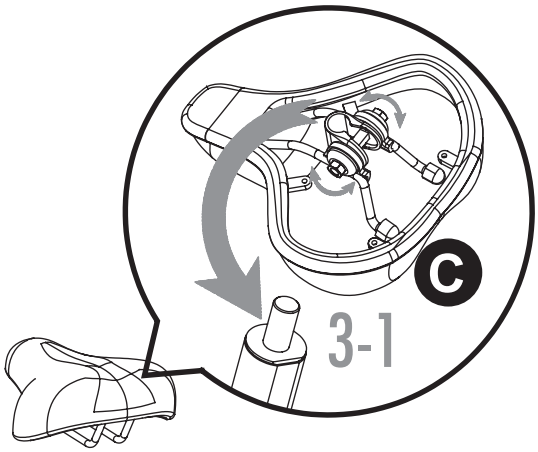


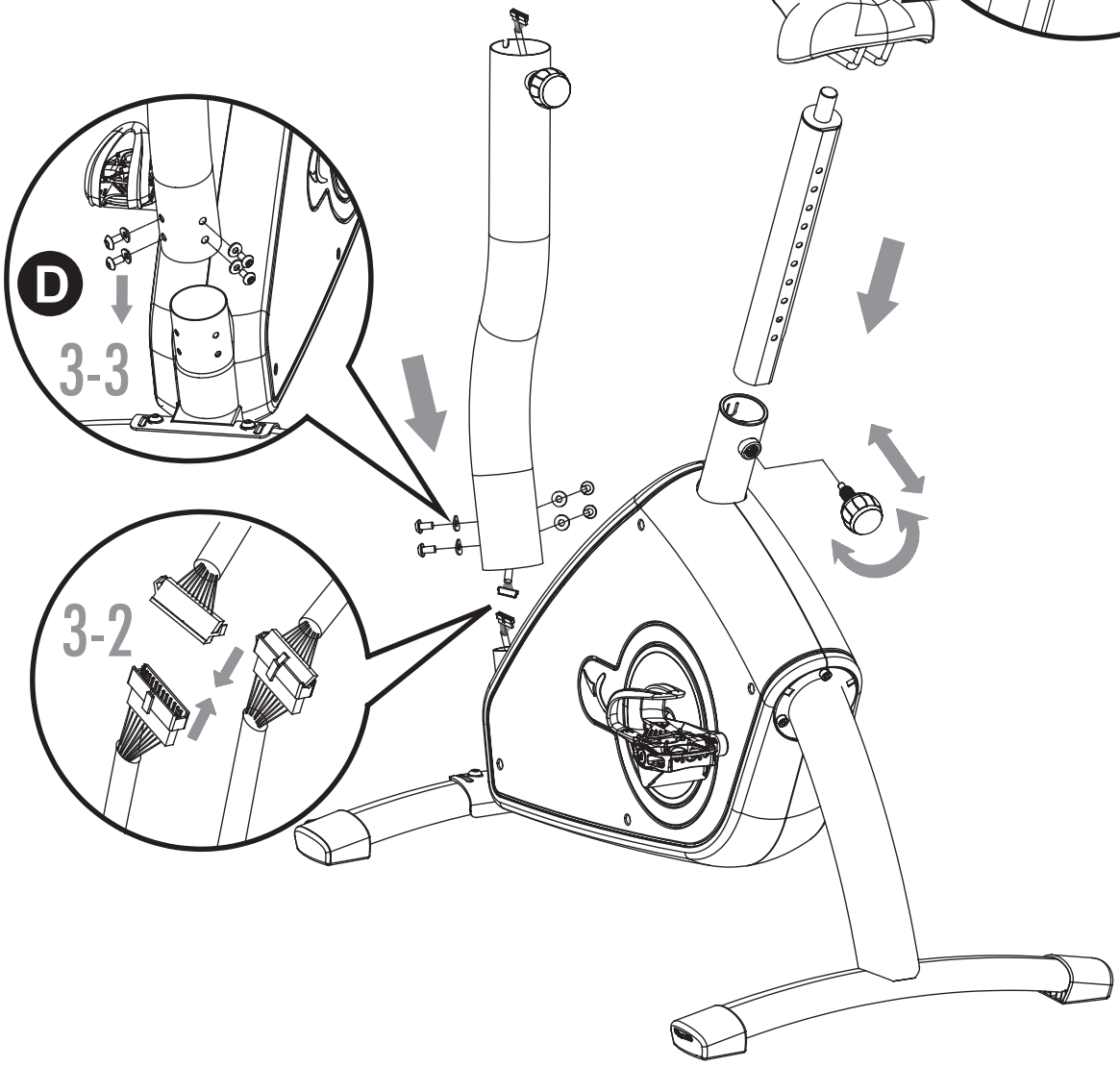
2



3





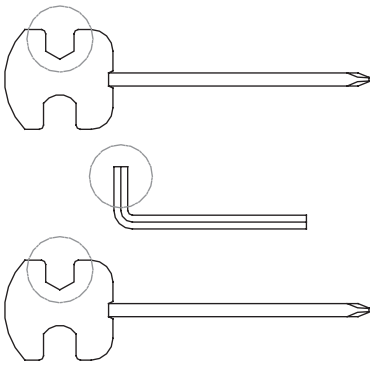


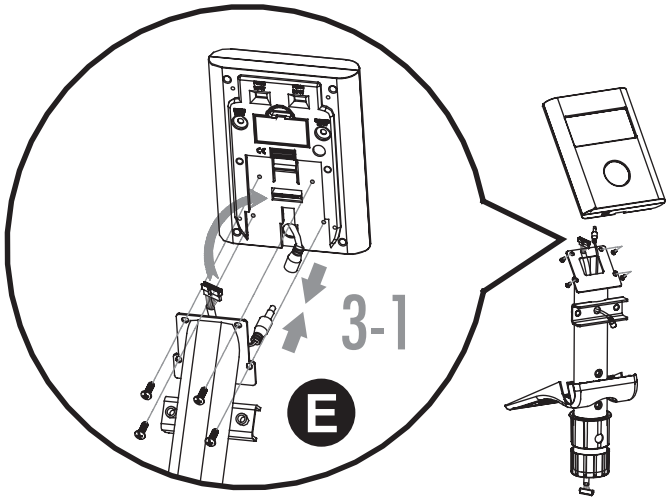
4

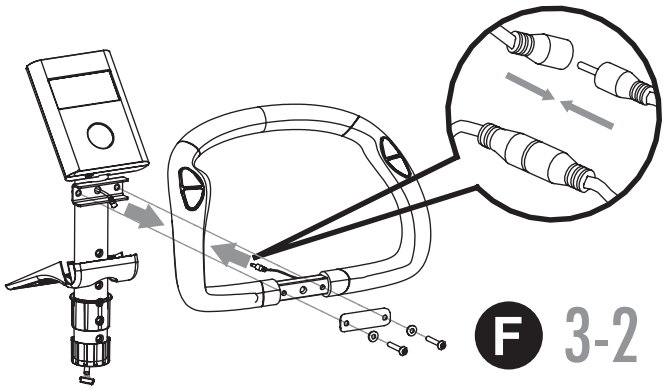
E X 4

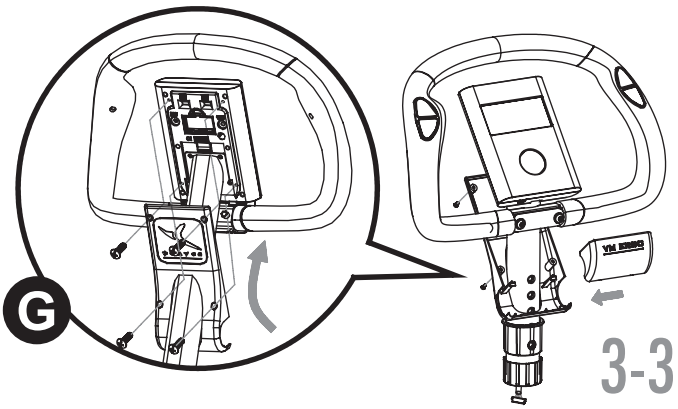
F X 2

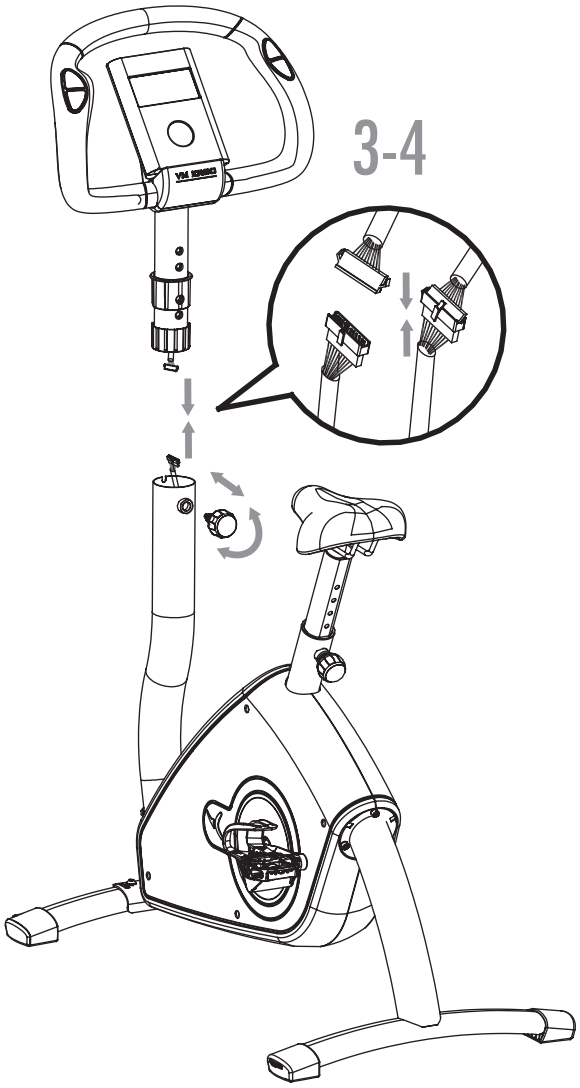
G X 4





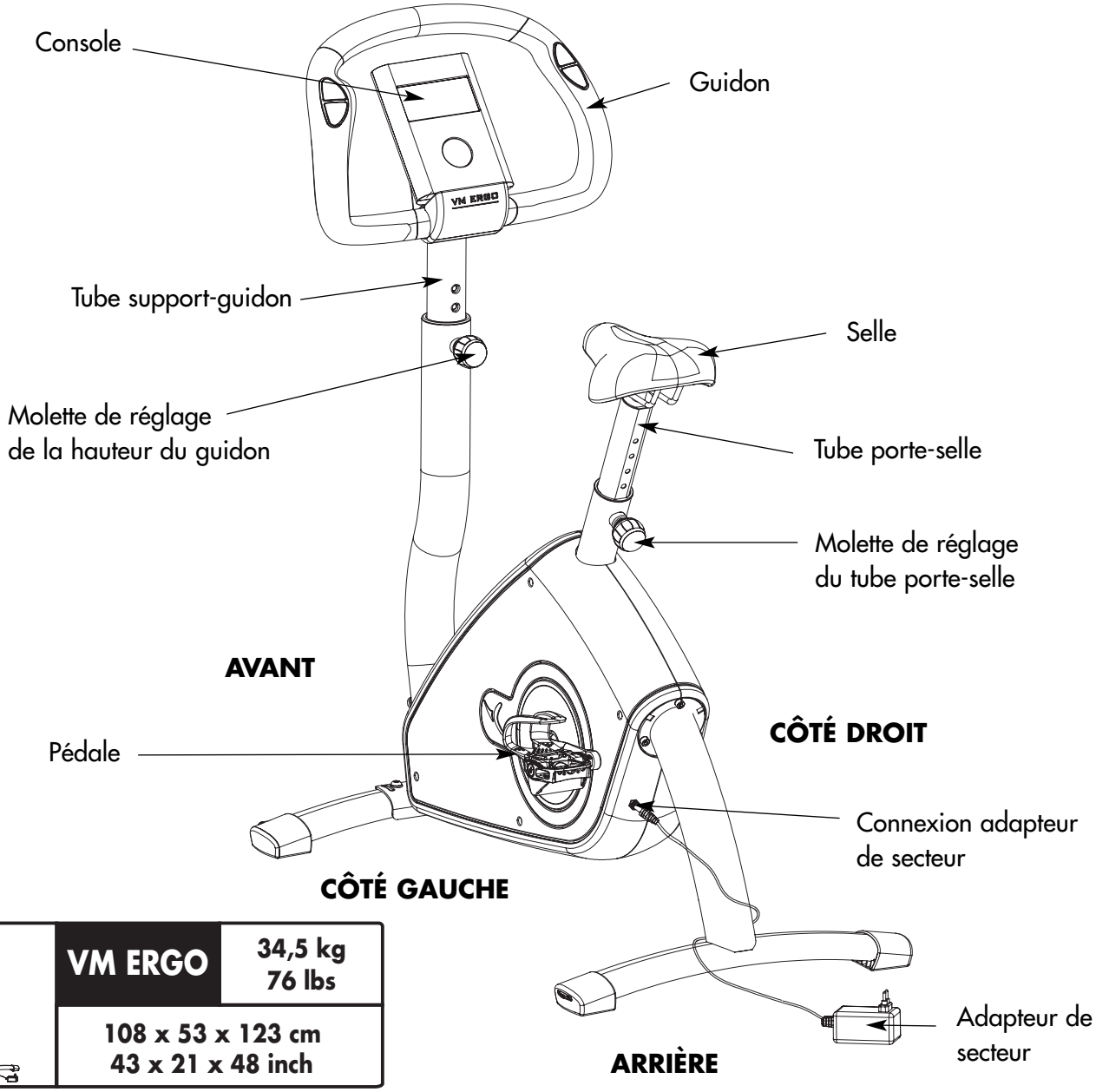






F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : www.decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

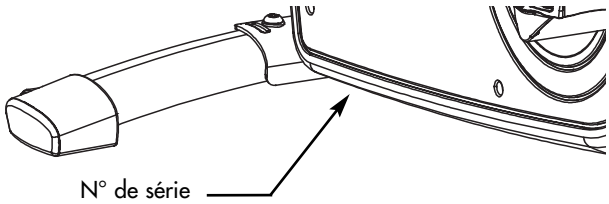


VM ERGO	34,5 kg 76 lbs
108 x 53 x 123 cm 43 x 21 x 48 inch	

Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VM ERGO est un vélo de fitness nouvelle génération. Par sa géométrie étudiée et ses possibilités de réglage de la selle et du guidon. Ce vélo vous place dans une position anatomique adaptée à votre entraînement. La forme innovatrice du guidon vous permet de trouver la position idéale pour vos mains de façon intuitive. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique motorisée pour un grand confort de pédalage sans à-coups. La résistance est réglée par une électronique avancée, qui vous permet un entraînement géré automatiquement par le vélo selon vos objectifs.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1, EN 957-9 classe HA / GB17498).

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien du produit. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …).

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VM ERGO.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 287 livres.

27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.

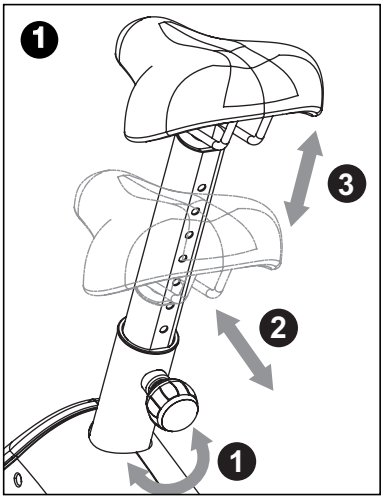
28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

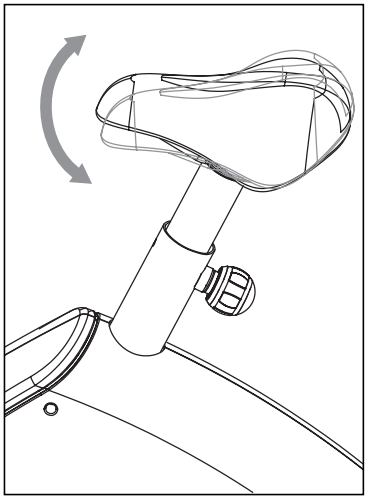
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).





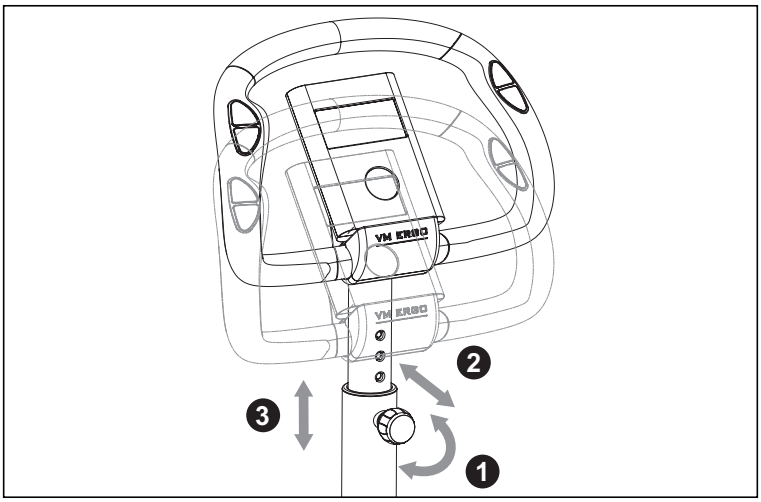
1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA SELLE ET DU GUIDON ?

Pour un exercice efficace, la selle ainsi que le guidon doivent être bien réglé.

En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus éloignée. Pour ajuster la selle, dévisser et tirer la molette située sur le tube de selle.
Pour la bloquer, réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant à fond.

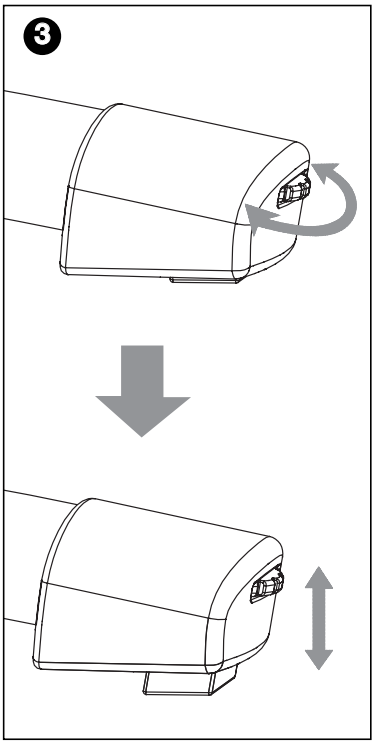
Répétez ensuite la même opération pour le guidon.

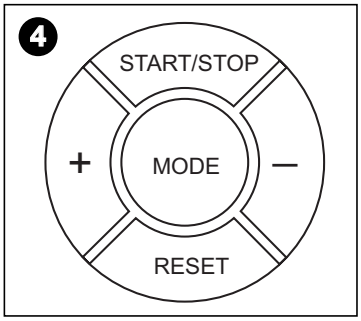
Pour trouver la position correspondante à votre taille : veuillez vous referez au tableau ci-dessous.



Stature en cm	Réglage selle
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

ATTENTION :
S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de siège et le serrer à fond.
Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.





Stature en cm	Réglage guidon
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

ATTENTION :
Ne jamais dépasser la hauteur maxi de guidon.

2 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES ?

Vos cales pieds de nouvelle génération vous permettent une utilisation facile sans ajustement.

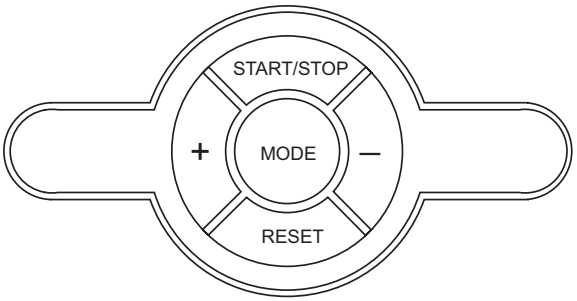
3 MISE A NIVEAU DU VELO

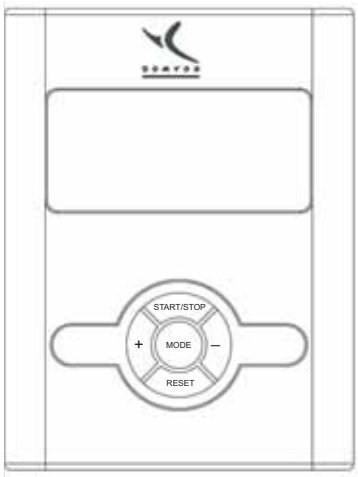
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

4 REGLAGE DE LA RESISTANCE

Le système de freinage et la résistance sont couplés à la vitesse de pédalage.
Une électronique moderne vous permet de régler la résistance de freinage avec les touches + et - de votre console, le niveau de résistance sera indiqué sur votre écran.
La fonction ergomètre vous permet de gérer automatiquement la résistance selon vos objectifs de puissance en Watt et votre fréquence cardiaque choisie.

CONSOLE





LES TOUCHES DE VOTRE CONSOLE

START/STOP
Démarre et arrête votre exercice.
Si vous êtes en mode arrêt un petit « P » barré clignote en haut à gauche de l'écran. Pour démarrer votre entraînement vous devez appuyer sur START/STOP.

RESET
Remise à zéro de la console.

MODE
Permet de sélectionner des fonctions et données.

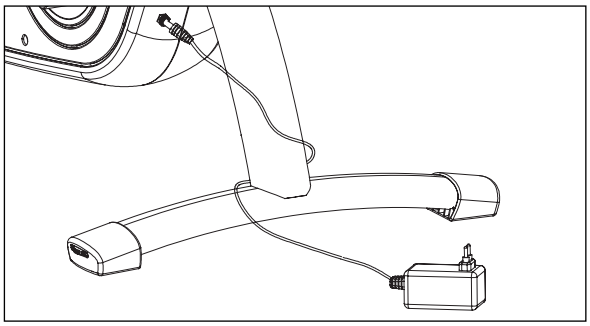
+ / -
Incrémente / décrémente une donnée ou sélectionne le dernier / prochain critère de choix ou les valeurs cibles.

L'UTILISATION DE VOTRE CONSOLE

1. DEMARRAGE

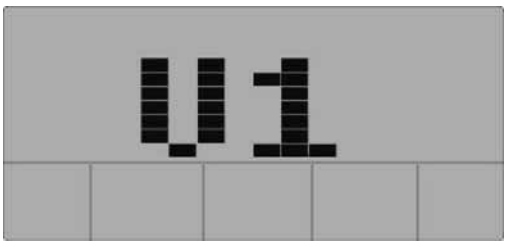
Branchez le vélo sur secteur par l'adaptateur (DC 6 V, 500mA) fourni avec le produit. Le point de connexion de l'adaptateur se trouve sur le pied arrière du vélo.

Si le vélo est déjà connecté, appuyez sur n'importe quelle touche ou commencez à pédaler.



2 . CHOIX D'UN PROFIL UTILISATEUR U1- U4

Apres le démarrage, l'écran affiche ***U1***, signifiant que vous vous trouvez en profil utilisateur 1.
La console vous offre la possibilité de sauvegarder ainsi les valeurs individuelles d'entraînements pour 4 utilisateurs différents ***U1-U4.***
Ex.: durée, distance, calories.



Choisissez donc avec ***+/-*** votre profil utilisateur souhaité et confirmez votre sélection avec ***MODE***. Ainsi votre console gardera en mémoire les paramètres choisis et vous évitera de régler à nouveau la console à chaque session d'entraînement.

Après avoir choisi votre profil utilisateur, les 4 icônes de mode d'entraînement se mettent à clignoter dans la partie haute de l'écran et vous invite à choisir votre mode d'entraînement.

3. SELECTION DE VOTRE MODE D'ENTRAINEMENT :

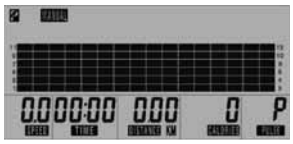
Vous avez le choix entre 4 modes d'entraînement :

MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.

que vous sélectionnez avec les touches ***+/-*** confirmer votre choix avec ***MODE***.

ENTRAINEMENT MANUEL "MANUAL"

Le mode ***MANUAL*** vous permet de gérer manuellement l'intensité de votre entraînement en augmentant ou diminuant le niveau de résistance.



Niveau de résistance de freinage :
Elle est symbolisée par la barre de résistance clignotante.
Pour choisir le niveau de résistance souhaité utilisez les touches ***+/-***.
Il y a 8 niveaux de résistance ; 1 étant le plus faible et 8 le plus fort.

Vous pouvez choisir et paramétrer un ou plusieurs objectifs d'entraînement en utilisant ***MODE*** pour le choisir et ***+/-*** pour régler la valeur cible.

Valeurs quantitatives :

TIME :	Durée en minutes de l'exercice
DISTANCE :	Distance à parcourir
CALORIES :	Nombre de calories à brûler

Pour les 3 premiers objectifs il s'agit d'un compte à rebours simple et la séance d'entraînement s'arrête automatiquement après avoir atteint chacune des valeurs quantitatives. L'icone P symbolisant « Pause » se met à clignoter en haut a gauche de l'écran ainsi qu'un bip sonore qui signale cet arrêt.

Si les valeurs sont réglées à 0, ils s'incrémenteront lors de l'exercice et il n'y aura pas d'arrêt automatique de l'exercice.

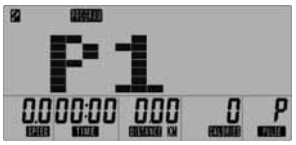
Valeurs cible :
WATT : puissance de pédalage cible
PULSE : fréquence cardiaque cible

La puissance en watt et la fréquence cardiaque sont des valeurs cibles qui vont gérer automatiquement la résistance de votre vélo pour toujours rester sur la valeur donnée.

Si vous ne présélectionnez pas une puissance cible exprimée en ***WATT***, vous devez régler la résistance de freinage manuellement comme décrit plus haut avec ***+/-***.
Par contre, en cas de préréglage d'un objectif de puissance, la console gérera la résistance automatiquement pour garder la valeur sélectionnée.
Quand la puissance dégagée est hors limite, il y aura des flèches vers le haut ou vers le bas pour vous indiquer qu'une accélération ou une décélération est nécessaire pour conserver la valeur cible. Un signale sonore se déclenchera également pour vous avertir de la sortie de votre cible.

Si vous restez au-dessus de la valeur cible pendant plus de 3 minutes, la résistance sera automatiquement réduite au niveau 1 et la présélection des ***WATTS*** se remet à 0.
Vous pouvez arrêter l'alarme dans la période des 3 minutes en utilisant n'importe quelle touche.
Apres avoir accompli le réglage et la saisie de vos objectifs d'entraînement, commencez votre session d'entraînement en utilisant ***START/STOP.***

ENTRAINEMENT PAR PROGRAMME : PROGRAM P1 – P2



Sélectionnez ce mode avec ***+/-*** et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Ce mode vous fait accéder aux 12 programmes automatiques de votre vélo. Les pictogrammes en dessous de votre écran vous décrivent le profil d'effort de chaque programme.
Une fois le mode ***PROGRAM*** choisi, le premier programme ***P1*** s'affiche sur votre écran. Sélectionnez avec les touches ***+/-*** le programme que vous souhaitez et confirmez avec ***MODE.***

Si vous le souhaitez vous pouvez ajuster la résistance du programme en utilisant ***+/-*** suivi par ***MODE***.

Vous pouvez fixer ensuite un ou plusieurs objectifs de la même manière que dans le mode ***MANUAL*** décrit ci-dessus.

Démarrez votre entraînement en appuyant sur ***START/STOP***
Si la résistance présélectionnée du programme est trop faible ou trop forte, vous pouvez manuellement l'augmenter à tout moment, sans quitter l'entraînement avec ***+/-***.

PROGRAMME PERSONALISE : "USER"

La fonction ***USER*** vous permet de créer un programme individuel qui s'ajoutera aux 12 programmes préenregistrés.
Sélectionnez le mode ***USER*** avec ***+ / -*** et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Choisissez ensuite l'intensité de chacun des segments du profil programmé avec ***+/-***, pour valider et passer au segment suivant appuyez sur ***MODE*** ; complétez ainsi votre profil de programme et démarrez votre entraînement en appuyant sur ***START/STOP***.
Les objectifs en bas de l'écran se choisissent et se règlent avec ***+/-*** et se confirment avec ***MODE***.

PROGRAMME CARDIAQUE : Cible Fréquence Cardiaque "TARGET HEART RATE"

Choisissez le mode **TARGET HR** avec ***+/-*** pour faire un entraînement contrôlé par votre fréquence cardiaque cible et confirmez en appuyant sur ***MODE***.

Vous devez ensuite renseigner votre âge avec ***+/-*** et ***MODE***. La console proposera ensuite une fréquence cardiaque cible à 55% de la fréquence moyenne maximum pour l'âge renseigné. Vous pouvez augmenter ce pourcentage à 75% voir 90%, ou « ***THR*** » avec ***+/-*** .

La fonction ***THR*** vous permet de saisir une fréquence cardiaque individuelle exprimée par des pulsations / minutes à la place d'un pourcentage présélectionné. Après avoir choisi ***THR*** la console vous propose d'abord une fréquence par défaut de 100 pulsations / minutes dans la partie basse à droit de l'écran. Utilisez ***MODE*** et ***+/-*** pour entrer votre valeur souhaitée entre 30 et 240 pulsations par minutes, confirmez la saisie avec ***MODE***.

Vous pouvez ensuite choisir un objectif supplémentaire comme le TEMPS , la DISTANCE, etc … avec ***MODE*** ou démarrez votre programme avec ***START/STOP***.

La résistance s'adapte automatiquement vers le bas toutes les 15 secondes si votre fréquence cardiaque est trop élevée. Si elle trop faible la résistance est augmentée d'un cran toutes les 30 secondes jusqu'a ce que le niveau 8 soit atteint.

A noter :
Vous ne pouvez pas régler la résistance de votre vélo manuellement en mode ***THR***.

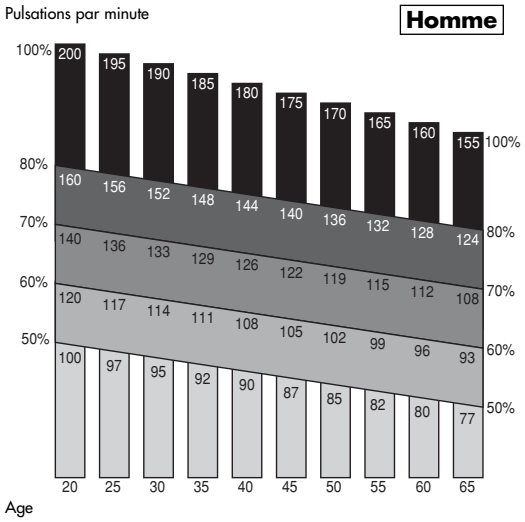
Il faudra garder les deux mains bien placées sur les capteurs tactiles. Mieux vaut l'utilisation d'une ceinture thoracique (non fournie, mais disponible dans tous les magasins Décathlon) pour une meilleure fiabilité de mesure.

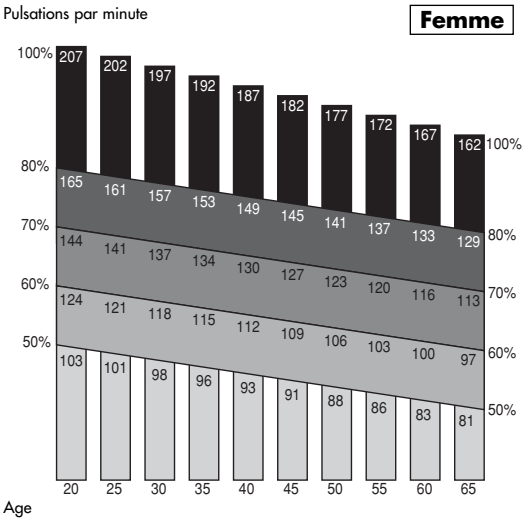
Merci de bien noter qu'avant de pratiquer tout sport, il est nécessaire de consulter un médecin !

Vous pouvez dans chaque mode d'entraînement arrêter l'entraînement immédiatement en appuyant sur ***START/STOP***.

CARDIO TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

EXPLICATION DES INDICATIONS ECRAN

SPEED :
Indique votre vitesse entre 0,0 et 99,9 Km/h.

RPM :
Indique le nombre de rotation du pédalier par minute.

TIME :
Indication du temps de votre entraînement, ou compte à rebours si valeur présélectionnée entre 01,00 et 99,90 minutes.

DISTANCE :
Indication de la distance parcourue entre 0,1Km et 99,90Km
Si une distance cible est présélectionnée elle sera décomptée par un compte a rebours jusqu'à 0,00.

CALORIES :
Indication approximative de la valeur énergétique dépensée entre 0 et 999, ou compte a rebours si valeur présélectionnée.

PULSE :
Indique votre fréquence cardiaque dès que vous saisissez les capteurs tactiles du guidon « HANDPULSES » ainsi qu'en utilisant une ceinture thoracique.
Pour assurer une indication fiable assurez-vous d'une bonne tenue des capteurs par vos mains.
Si la fréquence cardiaque sélectionnée est dépassée, un signal sonore se déclenche.

Attention : il s'agit d'estimations, qui ne doivent en aucun cas être prises comme caution médicale.

La console de votre vélo s'éteindra toute seule au bout de 5 minutes de non-utilisation. Toutes les données d'entraînement seront sauvegardées et réapparaîtront lors du redémarrage de la console.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si l'indicateur de rythme cardiaque ne clignote pas de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides

- Si votre compteur ne s'allume pas : vérifier l'état et la connections des câbles au dos de la consoles, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo

- Si le problème persiste : Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training.
L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire.
Par ce principe, vous améliorez votre condition physique,
votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).
Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.
Participe également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

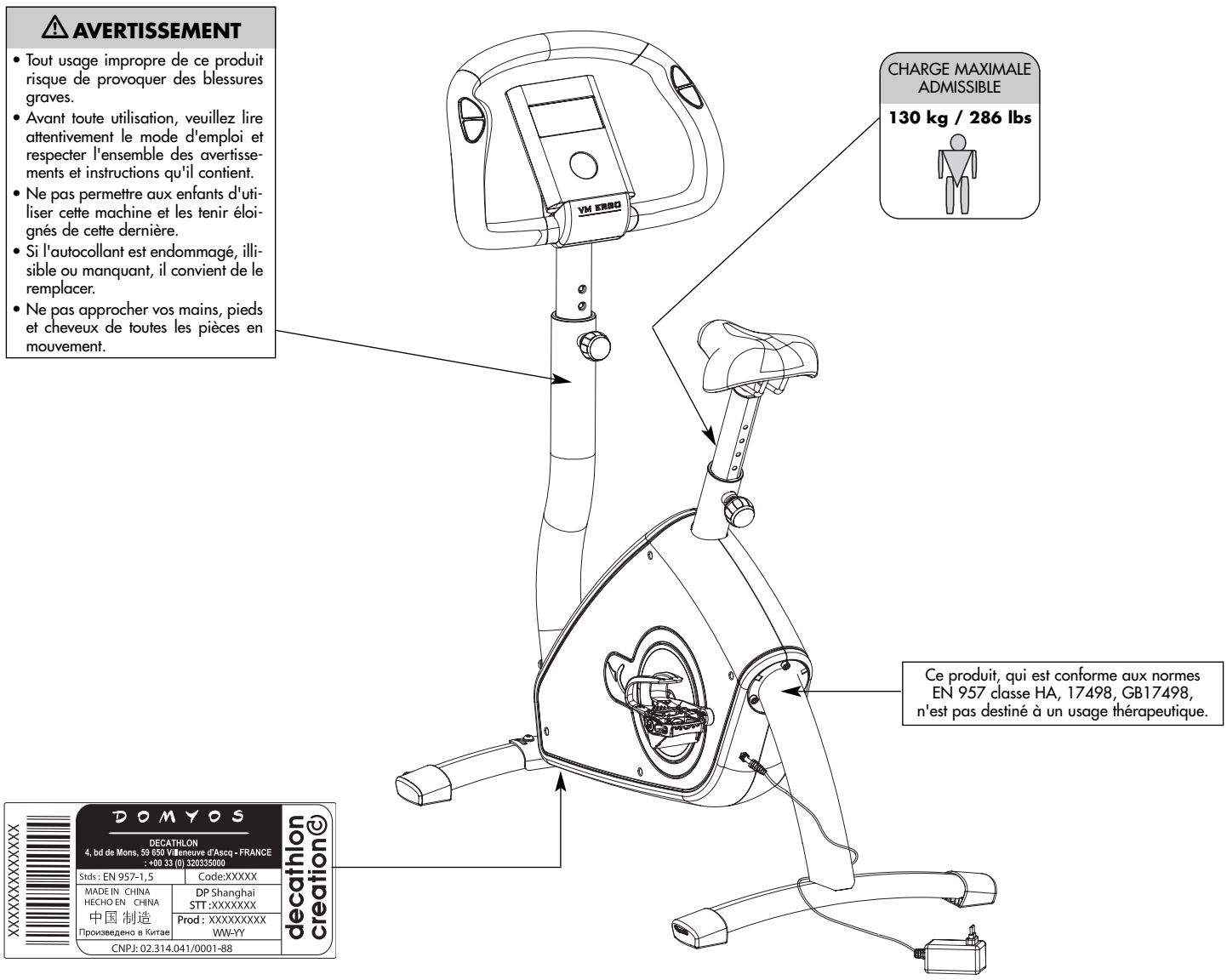
Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Les adhésifs illustrés sur cette page ont été apposés sur le produit aux endroits représentés ci-dessous. Pour tout adhésif manquant ou illisible, veuillez contacter votre magasin DECATHLON et commander un adhésif de remplacement gratuit. Replacez l'adhésif sur le produit à l'endroit indiqué.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.



GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'oeuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'?uvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est utilisée, doivent être réceptionnés par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante .

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -